

**Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Устава МБОУ «ШИ с. Омолон»
2. Адаптированной образовательной программы обучающихся с ОВЗ умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2020-2021 учебный год
3. Учебным планом обучающихся с ОВЗ умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «ШИ с. Омолон» на 2020 -2021 учебный год

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

Основная **цель** изучения физической культурызаключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи,** реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На физическую культуру отводится 102 часа в год, 3 учебных часа в неделю.

**Требования к результатам освоения содержания курса**

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Содержание учебного курса**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные иг­ры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические све­дения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических воз­можностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые те­о­ре­ти­че­ские сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и пе­рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без из­ме­не­ний, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с пред­метами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Под­ви­ж­ные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хо­к­ке­ем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значе­ние физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после оконча­ния школы.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и паль­цев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятель­ности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал**:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

**Лыжная и конькобежная подготовки**

Лыжная подготовка

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-ги­ги­е­ни­че­ские требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыж­ных ходов.

**Практический материал.**

Стойка лыжника.Виды лыжных ходов (попеременный двух­шажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Со­ве­р­ше­н­с­т­во­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

**Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

**Подвижные игры**

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

**Спортивные игры**

Баскетбол

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста.Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила иг­ры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, пре­дупреждение травма­тизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований.Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, впра­во, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Тематическое планирование**

1. **Легкая атлетика – 15 часов**

***Календарно -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

**Класс 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (15 час) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры | 1 |
| 2 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | 1 |
| 3 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | 1 |
| 4 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком) | 1 |
| 5 | Пробегание отрезков 10м, 20м | 1 |
| 6 | Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м | 1 |
| 7 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |
| 8 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м | 1 |
| 9 | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |
| 10 | Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |
| 11 | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 12 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |
| 13 | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин | 1 |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 15 | Развитие выносливости. Бег 1000м | 1 |
| Гимнастика и акробатика 24ч | | |
| 16.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения | 1 |
| 17.2 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два | 1 |
| 18.3 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |
| 19.4 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча | 1 |
| 20.5 | Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом | 1 |
| 21.6 | Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения | 1 |
| 22.7 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе | 1 |
| 23.8 | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно | 1 |
| 24.9 | Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе | 1 |
| 25.10 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали | 1 |
| 26.11 | Лазание по гимнастической скамейке под углом 45о | 1 |
| 27.12. | Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты | 1 |
| 28.13. | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук | 1 |
| 29.14. | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | 1 |
| 30.15. | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | 1 |
| 31.16. | Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев | 1 |
| 32.17. | Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев | 1 |
| 33.18. | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках | 1 |
| 34.19 | Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках | 1 |
| 35.20 | Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |
| 36.21 | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине" | 1 |
| 37.22 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |
| 38.23 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |
| 39.24 | Эстафеты с элементами акробатики | 1 |
| Спортивные игры. Пионербол (12 час) | | |
| 40.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 41.2 | Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра. | 1 |
| 42.3 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |
| 43.4 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 44.5 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 45.6 | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 46.7 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |
| 47.8 | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |
| 48.9 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |
| 49.10 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |
| 50.11 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |
| 51.12 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |
| Лыжная подготовка (21 час) | | |
| 52.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 53.2 | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. | 1 |
| 54.3 | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |
| 55.4 | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |
| 56.5 | Повторение спуска со склона в низкой стойке | 1 |
| 57.6 | Повторение спуска со склона в основной стойке | 1 |
| 58.7 | Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой" | 1 |
| 69.8 | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | 1 |
| 60.9 | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | 1 |
| 61.10 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | 1 |
| 62.11 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | 1 |
| 63.12 | Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж | 1 |
| 64.13 | Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж | 1 |
| 65.14 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 66.15 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | 1 |
| 67.16 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | 1 |
| 68.17 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 69.18 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 70.19 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 71.20 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 72.21 | Эстафета на лыжах | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол. (15 час) | | |
| 73.1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 74.2 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |
| 75.3 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |
| 76.4 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | 1 |
| 77.5 | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра. | 1 |
| 78.6 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |
| 79.7 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | 1 |
| 80.8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 81.9 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 82.10 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 83.11 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 84.12 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 85.13 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 86.14 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 87.15 | Учебная игра | 1 |
| Легкая атлетика 18 часов | | |
| 88.1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 89.2 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 90.3 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 91.4 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |
| 92.5 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |
| 93.6 | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | 1 |
| 94.7 | Подъем туловища из положения лежа за  30 сек | 1 |
| 95.8 | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места | 1 |
| 96.9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м | 1 |
| 97.10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м | 1 |
| 98.11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м | 1 |
| 99.12 | Бег 60 м | 1 |
| 100.13 | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 101.14 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 102.15 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 103.16 | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут | 1 |
| 104.17 | Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. | 1 |
| 105.18 | Спортивные игры. Подведение итогов за год | 1 |